Food & History

Institut Européen d'Histoire
et des Cultures de l'Alimentation

*European Institute for the History
and Culture of Food*

Volume 4 – n° 1 2006

BREPOLS

FOOD & HISTORY

Revue semestrielle publiée par l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation

16 rue Briçonnet
BP.31437
37014 Tours cedex 1

Directeur de Publication
Francis CHEVRIER
Directeur de l'IEHA
Tél. 02 47 05 90 30 – Fax. 02 47 60 90 75
e-mail: contact@iehca.eu

Rédacteur en chef
Massimo MONTANARI
Università degli Studi di Bologna

Secrétariat de rédaction
Christophe MARION
Tél. 02 47 05 90 30 – Fax. 02 47 60 90 75
e-mail: christophe.marion@iehca.eu

Avec le concours du Ministère de la Jeunesse, de l'Education nationale et de la Recherche, de l'Université François Rabelais de Tours, du Conseil Régional du Centre.

FOOD & HISTORY

Biannual journal published by the European Institute for the History and Culture of Food

16 rue Briçonnet
BP.31437
37014 Tours cedex 1

Series Editor
Francis CHEVRIER
Directeur de l'IEHA
Tel. +33 (0)2 47 05 90 30 – Fax. +33 (0)2 47 60 90 75
e-mail: contact@iehca.eu

Editor
Massimo MONTANARI
Università degli Studi di Bologna

Secretary
Christophe MARION
Tel. +33 (0)2 47 05 90 30 – Fax. +33 (0)2 47 60 90 75
e-mail: christophe.marion@iehca.eu

With the support of Ministère de la Jeunesse, de l'Education nationale et de la Recherche, Université François Rabelais de Tours, Conseil Régional du Centre.

D/2007/0095/18

ISSN 1780-3187
ISBN 978-2-503-51906-7

Printed in the E.U. on acid-free paper

SOMMAIRE/TABLE OF CONTENTS

ALIMENTATION DE COUR/FOOD AT COURT

ETUDES/ARTICLES

ALIMENTATION DE COUR / FOOD AT COURT

Francesca Pucci Donati
Università di Bologna, Italia

Dietetica e cucina nel Regimen Sanitatis di Maino de' Maineri

Il *Regimen Sanitatis* di Maino de' Maineri risale agli inizi del XIV secolo e rientra nell'ambito di una trattatistica tardo-medievale, erede della tradizione greco-latina e araba, orientata al mantenimento della salute. In essa prescrizioni di igiene e norme dietetiche, oltre a fornire istruzioni di carattere pratico, rispondono a una idea di "giusta misura" connessa alla natura degli alimenti e alla loro funzione nutritiva.

"Cibus et potus" fra scienza medica antica e dietetica medievale

I principi su cui poggia la dietetica medievale risultano già definiti nella teoria dei quattro umori elaborata da Ippocrate di Cos sul finire del V secolo a.C. e sistematizzata da Galeno di Pergamo nel II secolo d.C.[1] Galeno aggiunge alla teoria ippocratica il concetto di "temperamento" ed elabora le categorie di "res naturales" e "res non naturales",[2] divenute in seguito la strutturazione canonica dei *regimina sanitatis* medievali.[3]

In base a tale canonizzazione, "res naturales" sono i costituenti senza cui l'organismo non può sussistere, ovvero i "quattro elementi" (aria, acqua, fuoco, terra), le qualità o coppie oppositive *caldo/freddo,*

[1] Vedi: Pedro GIL SOTRES, "Le regole della salute", in Mirko GREMK (a cura di), *Storia del pensiero medico occidentale. 1. Antichità e Medioevo,* Roma-Bari, 1993, pp. 399-438.

[2] Circa le "ręs non naturales", vedi: Danielle JACQUART, Nicoletta PALMIERI, "La tradition des Masā' il fi t-tibb de Hunain ibn Ishāq", in Antonio GARZYA (a cura di), *Storia e Ecdotica dei testi medici greci. Atti del II Convegno Internazionale, Parigi 24-26 maggio 1994,* Napoli, 1996, pp. 217-236.

[3] La strutturazione canonica delle "res naturales" e delle "res non naturales" elaborata da Galeno è già presente in ambiente bizantino, dove comincia ad affermarsi l'idea che la salute dipenda da un uso corretto delle six "res non naturales" (cfr. Pedro GIL SOTRES, "Le regole della salute", *op. cit.*, p. 204).

Food & History, vol. 4, n° 1 (2006), pp. 107-131 DOI 10.1484/J.FOOD.1.100015

secco/umido, i quattro "umori" flegma, bile gialla, bile nera, sangue, le parti, le facoltà, le operazioni, gli "spiriti". Le "res non naturales" sono quei fattori esterni che influenzano l'equilibrio umorale dell'organismo, favorendo o allontanando le aggressioni delle malattie ("cose contro natura") a seconda delle circostanze e di altre variabili soggettive quali l'età, la professione, il "temperamento", il sesso.[4] Le "res non naturales" riguardano essenzialmente sei ambiti: *aer* (aria/ambiente); *cibus et potus* (alimenti/bevande); *motus et quies* (esercizio/riposo); *somnus et vigilia* (sonno/veglia); *repletio et evacuatio* (espulsione o ritenzione degli "umori"); *accidentes animae* (affezioni dell'animo, passioni, o stati psicologici).

A proposito del binomio *cibus et potus* (come per le altre "res non naturales"), vale uno dei principi-cardine del sapere medico antico e in seguito medievale, ossia il concetto di equilibrio fra le qualità opposte degli elementi. Le ricette del *Regimen* di Maino de' Maineri riflettono tale concetto nell'idea di una "corretta mescolanza" delle proprietà dei singoli cibi, in relazione agli "umori", ai "temperamenti" dell'uomo, nonché alle stagioni e agli elementi cosmici. Si tratta di un sistema di equilibri che investe sia l'ambito medicinale che quello culinario; si è parlato in questo senso di "cuoco galenico"[5] e di "cucina dietetica".[6]

Vita e opere di un medico al servizio dei potenti

Maino de' Maineri (detto anche Magnino) nasce a Milano da Giacomo de' Maineri probabilmente fra il 1290 e il 1295; dotto, uomo di corte, cavaliere, medico e astrologo, proviene da una famiglia nobile che prende parte alla vita milanese all'epoca della lotta fra i Comuni e l'Impero (XII secolo). Da un Maynero deriva il ramo della famiglia che abita a Mozzate sul Comasco (il "ceppo vecchio" da cui proviene Mayno), ricca di feudi e di possessi allodiali, oltre che nel Comasco, in Piemonte e nel Lodigiano.

Magnino trascorre la sua giovinezza a Milano sotto la signoria di Guido Torriani, da cui i Maineri ricevono benevolenza e protezione. Nel 1326 è professore della Facoltà di Medicina a Parigi. Suo protettore e signore è il nobile fiorentino Andrea Ghini de Malpighi, al seguito del quale il medico

[4] Riguardo alle idee generali sui principi teorici della dietetica medievale, vedi: Heinrich SCHIPPERGES, *Il giardino della salute*, Milano, 1988, pp. 129-131, 141-149, 221-256.

[5] Massimo MONTANARI, *Il cibo come cultura*, Roma-Bari, 2004, p. 66.

[6] Marilyn. NICOUD, *Aux origines d'une médecine préventive. Les traités de diététique en Italie et en France (XIII^e^-XV^e^ siècles)*, Thèse EPHE, 4^e^ section, Paris, 1998, p. 220.

milanese si reca in Francia. Cinque anni più tardi (1331), pur sposato, Magnino ottiene da papa Giovanni XXII il permesso di continuare a insegnare presso la scuola di medicina di Parigi, nonostante il celibato fosse imposto di regola a tutti i membri della Facoltà. Successivamente, segue il prelato fiorentino a Tournai (1334-1342); in questo periodo, forse, è ancora titolare dell'insegnamento di medicina presso la facoltà parigina. Nel 1346 Magnino si trova a Milano, registrato come medico e astronomo dei Visconti; l'anno seguente accompagna Isabella Fieschi, moglie di Luchino Visconti (signore della città), in viaggio a Venezia. È ancora vivo nel 1364; muore probabilmente non molti anni dopo.[7]

Al di là delle scarse notizie biografiche, sono soprattutto le opere di Maino de' Maineri che rendono testimonianza della sua attività di medico e intellettuale a Milano e a Parigi. Esse riguardano ambiti diversificati della scienza: medicina, dietetica, astronomia. Lo scritto più noto è il *Regimen Sanitatis,* un manuale di consigli pratici per condurre una vita sana dedicato al già citato Andrea Ghini de Malpighi, vescovo di Arras dal 1331 al 1333 (gli stessi anni, probabilmente, di composizione del trattato). Il *Regimen* conosce nei secoli successivi una notevole diffusione, a testimonianza di un genere di trattatistica divenuta in età tardomedievale e moderna ormai di largo consumo; in particolar modo, è l'arte tipografica a favorirne l'ampia circolazione e a diffondere la fama dell'autore.[8]

Numerose sono le edizioni del *Regimen* risalenti alla fine del XV secolo e agli inizi del XVI che riportano il nome di Magnino al principio e alla fine dell'opera. La prima di cui si ha conoscenza è stampata a Lovanio nel 1482; una seconda, sempre a Lovanio nel 1486. Seguono altre edizioni: una pubblicata a Basilea nel 1493, un'altra a Parigi nel 1498. Ancora, si conoscono pubblicazioni risalenti agli inizi del XVI secolo: una a Basilea e una a Strasburgo nel 1503; un'altra realizzata a Lione nel 1517, seguita da due ulteriori nel 1520 e nel 1532 sempre nella stessa città; infine, un'edizione prodotta a Basilea nel 1590. In tali stampe il nome dell'autore è accompagnato da epiteti di elogio, come "Medico espertissimo", oppure "Medico famosissimo".

[7] Vedi: Pio RAJNA "Intorno al cosiddetto Dialogus Creaturarum ed al suo autore", *Giornale storico della letteratura Italiana,* X (1887), pp. 42-113, a p. 110. Circa i dati biografici su Maino de' Maineri, vedi: Ernest WICKERSHEIMER, *Dictionnaire biographique des médecins en France au Moyen Âge*, Genève, 1979, pp. 533-534.

[8] Negli articoli apparsi sul *Giornale storico della letteratura italiana* Rajna ricostruisce la storia della divulgazione del *Regimen sanitatis* attraverso la tradizione manoscritta e le successive versioni a stampa. Vedi: Pio RAJNA, "Intorno al cosiddetto Dialogus Creaturarum ed al suo autore", *Giornale storico della letteratura Italiana,* III (1884), pp. 1-26; IV (1884), pp. 337-360; X (1887) cit.; XI (1888), pp. 41-73.

Esiste tuttavia una edizione del trattato che ha procurato a Magnino una pesante accusa di plagio. Si tratta della versione del *Regimen* apparsa nelle *Opere* di Arnaldo da Villanova, medico spagnolo vissuto nella seconda metà del XIII secolo e all'inizio del XIV, pubblicate a Lione nel 1504 a cura del genovese Tommaso Murchi. Il frontespizio di tale versione reca la scritta: *Incipit liber de regimine sanitatis Arnaldi de villanova quem Magninus mediolanensis sibi appropriavit addendo et immutando nonnulla.* Probabilmente, secondo Pio Rajna, fu lo stesso Murchi a lanciare l'accusa, che rimase nelle edizioni successive senza però il nome dell'accusatore. Di qui il generarsi di due tradizioni distinte, una che attribuisce l'opera a Magnino, l'altra che la ritiene di Arnaldo di Villanova. Secondo Rajna l'edizione lionese del 1504, più breve della versione manoscritta del *Regimen* in suo possesso, è forse una redazione realizzata da un medico che aveva trascritto per uso personale parti dell'opera di Magnino.

Alle indagini filologiche di Rajna seguono ulteriori studi che approfondiscono altri aspetti dell'opera di Maino de' Maineri. In questo senso sono interessanti gli articoli di due studiosi, Lynn Thorndike e Terence Scully, che affrontano il problema del rapporto fra il *Regimen* e un breve testo di ricette culinarie intitolato *Opusculum de Saporibus*. Thorndike[9] pubblica per la prima volta il manoscritto della Biblioteca Nazionale di Napoli (ms VIII D.35) in cui è contenuto l'*Opusculum de Saporibus*, ascrivendolo a Maino de' Maineri, dato che l'*incipit* ne reca il nome. Egli rileva la stretta somiglianza fra l'*Opusculum* e il capitolo XXIV (intitolato *De condimentis et saporibus*) della II parte del *Regimen* nella versione edita a Lione nel 1504 e attribuita ad Arnaldo da Villanova; di qui la sua ipotesi che il trattato nell'edizione lionese sia da attribuirsi a Maino de' Maineri.

Scully[10] riprende le argomentazioni di Rajna e Thorndike attestando l'esistenza di due versioni del *Regimen* alquanto significative, poiché in esse il capitolo sulle salse e sui condimenti risulta più somigliante all'*Opusculum*, di quanto non lo sia quello della versione lionese (citata da Thorndike). Tali versioni sono riportate, una all'interno di un'edizione a stampa antecedente a quella del 1504 (che non reca in sé alcuna indicazione, né di luogo né di data di pubblicazione, ma che tuttavia riporta il nome di Magnino Mediolanensis nel titolo); l'altra, nel manoscritto Palatino lat. 1331 conservato nella Biblioteca Vaticana, nel quale l'opera del medico-astrologo compare ai fogli 228^{r}-302^{v}. Nel Palatino lat. 1331 il capitolo corrispondente all'*Opusculum* non è il

[9] Lynn THORNDIKE, "A medieval sauce-book", *Speculum*, IX (1934), pp. 183-190.

[10] Terence SCULLY, "The Opusculum de saporibus of Magninus Mediolanensis", *Medium Aevum*, 54 (1985), pp. 178-207.

XXIV della II parte come nell'edizione del 1504, bensì il XX della III parte; inoltre, il titolo risulta leggermente variato, recando infatti la scritta: *De saporibus et condimentis*.

Sulla base di tali confronti, Scully conclude che la versione lionese (1504) del *Regimen* pur corrispondendo all'opera manoscritta (ms Palatino) appare più condensata e abbreviata in alcune sue parti. Invece l'*Opusculum de Saporibus* costituirebbe l'approfondimento del capitolo relativo alle salse del *Regimen*, che l'autore avrebbe "staccato" e reso autonomo rispetto all'opera principale. Più recentemente, Marylin Nicoud[11] nella sua tesi di dottorato ha aggiunto alla tradizione manoscritta altri due testimoni: il Palatino lat. 1098 che trasmette quasi interamente il trattato di Magnino, e il B.N.F. lat. 8698 (XV secolo) contenente soltanto l'*Opusculum de Saporibus.*[12]

Secondo la studiosa francese le molteplici redazioni dell'*Opusculum de Saporibus* attestate sia nei manoscritti che nelle edizioni a stampa rendono difficile stabilire con certezza la minore o maggiore prossimità fra gli uni e gli altri testimoni, e di conseguenza l'esatto rapporto fra il testo sulle salse conservato nel manoscritto di Napoli e le varianti dello stesso nelle differenti versioni del *Regimen.*[13] La studiosa francese ha inoltre esaminato il trattato di Maino de' Maineri nell'ambito del genere letterario dei *regimina sanitatis* e del loro diffondersi nell'Europa dei secoli XIV-XV.[14] Precedente a tale lavoro è l'analisi specifica della parte relativa alla dieta alimentare del *Regimen* realizzata da Melitta Weiss Adamson, la quale nel libro *Medieval Dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis. Literature from 800 to 1400*[15] ha classificato cibi e bevande menzionati nel trattato.[16]

La versione del *Regimen* di cui mi sono avvalsa per questo studio è tratta da una cinquecentina[17] conservata nella Biblioteca comunale di Faenza. L'opera di Magnino si trova all'interno di uno dei due volumi (il secondo) in essa rilegati. Il trattato è seguito da altri scritti stampati di seguito (sempre nello stesso volume), alcuni dei quali attribuiti allo stesso autore. Fra questi si contano il *De flebothomia Arnaldi*, l'*Astronomia Hyppocratis*,

[11] Marilyn NICOUD, *Aux origines d'une médecine préventive..., op. cit.*

[12] *Ibid.*, p. 223, n. 129. Oltre a questi l'autrice ne menziona altri tre, uno conservato a Metz, e due a Wolfenbüttel (*ibid.*, p. 223, n. 130).

[13] Marilyn NICOUD, *Aux origines..., op. cit.*, pp. 222-223.

[14] *Ibid.*, pp. 206-228.

[15] Melitta WEISS-ADAMSON, *Medieval Dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis. Literature from 800 to 1400*, Frankfurt am Main, 1995.

[16] Circa la tradizione manoscritta, la studiosa rimanda agli articoli di Thorndike e Scully e dichiara di aver utilizzato un'edizione-incunabolo pubblicata a Lione per François Fradin nel 1505, nella quale il *Regimen* è conservato ai fogli 1^{r}-71^{r}.

[17] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis*, Lugduni, 1517, ff. 1^{r}-69^{v}.

il *De dieta Johannis barbantini*, il *De vinis Arnaldi*.[18] La data riportata in fondo al volume è quella del 1517, il luogo di pubblicazione (per l'editore Giacomo Myt) è Lione; il *Regimen Sanitatis* si trova ai fogli 1^r-69^v.

Fra le opere mediche di Maino de' Maineri si annovera anche un *Regimen sanitatis* dedicato ad Antonio Fieschi[19] composto entro il 1336,[20] più breve e meno teorico dell'altro.[21] Nel 1360 Magnino redige inoltre il *Libellus de preservatione ab epydemia*, probabilmente in conseguenza della peste del 1348; ancora, il *Liber medicinalis octo tractatuum* risale agli anni in cui l'autore era al servizio dei Visconti (dopo il 1346). Oltre all'interesse medico Magnino coltiva altri ambiti della scienza, quali l'astrologia e la chiromanzia. Ne sono una testimonianza il *Theorica corporum celestium* (1358), il *Livre de cyromancie* (pervenutoci in francese), un'opera di filosofia, il *De intentionibus secundis* (scritto negli anni 1329-30), e un trattato di morale, il *Contemptus sublimitatis*.[22]

Struttura del *Regimen Sanitatis*

Il *Regimen* rivela nella sua struttura l'importanza accordata alla dieta fra le "res non naturales".[23] La pagina successiva al frontespizio reca la dedica al già citato Andrea Ghini Malpighi[24] il cui nome non figura mai nel testo. Il carattere pratico del trattato rinvia a un pubblico composto di studenti o di professionisti della scienza medica.[25]

[18] Sul frontespizio del secondo volume conservato nella cinquecentina è scritto: "Regimen sanitatis Magnini mediolanensis medici famosissimi attrebantesi episcopo directum. Insuper opusculum de flebothomia editum a perspicacis ingenii viro Magistro Reginaldo de villa nova. Additur quoque astronomia Hippocratis facile omnium medicorum principis de variis egritudinibus et morbis. Item secreta Hippocratis. Item Averrois de venenis. Item quid pro quo apothecariorum nuperrime castigatum accuratissimeque per peritissimum artis medice cultorem Magistrum Nicolaum Rabby recognitum. Cum nonnullis insuper Avicenne ac plerumque aliorum auctorum in margine cartharum insertis".

[19] Fratello di Isabella Fieschi (sposa di Luchino Visconti, duca di Milano dal 1339 al 1349) e vescovo di Luni dal 1338 al 1343 (anno della sua morte).

[20] Circa il manoscritto in cui tale *regimen* è conservato e la sua datazione, vedi Marilyn NICOUD, *Aux origines...*, *op. cit.*, p. 214.

[21] *Ibidem*, p. 215.

[22] Vedi: Ernest WICKERSHEIMER, *Dictionnaire biographique...*, *op. cit.*, pp. 533-534.

[23] Marilyn Nicoud suddivide i *regimina sanitatis* in quattro gruppi. Il primo di essi, di cui fa parte il trattato di Maino de' Maineri, è composto da opere la cui struttura interna è conforme al concetto di "cose non naturali" (Marilyn NICOUD, *Aux origines...*, *op. cit.*, pp. 129-130).

[24] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, f. 1^v: "(...) Amplius ut domino meo reverendo domino Andree de Florentia attrebantesi episcopo cuius vitam deus in prosperitate conservet et prolonget, cui nedum quod possem denegare non debeo, sed eidem in omnibus obedire, similiter modicum meum posse valeam complacere".

[25] Marliyn NICOUD, *Aux origines...op. cit.*, p. 217.

L'opera è strutturata in cinque parti: nella prima, composta di due capitoli, l'autore definisce lo stato di salute e giustifica la necessità di seguire le prescrizioni del *Regimen Sanitatis*.[26] La seconda parte, divisa in sette capitoli, tratta delle "res naturales";[27] la terza descrive il regime secondo l'idea delle "res non naturales", ed è costituita da ventisei capitoli.[28] La quarta sezione, distinta in cinque capitoli, è dedicata alle "res contra naturam".[29] Infine, nella quinta e ultima parte, formata da nove capitoli, l'autore si propone di indicare alcuni interventi tecnici atti a ristabilire la salute (flebotomia, sanguisughe, farmaci, clisteri, vomito, supposte, etc.).[30]

La struttura del trattato rinvia a quella del *Canone* di Avicenna suddiviso in cinque libri; in particolare, essa richiama il primo libro di tale opera interamente dedicato alle "res naturales" e alle "res non naturales".[31]

[26] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, f. 2^r: "Nunc autem in hoc opere quinque ponam partes principales. Quarum prima est de quibusdam que antecedunt regulas regiminis sanitatis. (...) Prima pars continet duo capitula. Primum de necessitate huius operis scilicet regiminis sanitatis".

[27] *Ibidem*: "Secunda est de regulis regiminis sanitatis ex rebus naturalibus sumptis. (...) Secunda pars continet septem capitula. Primum de regulis sumptis a complexione naturali totali. Secundum de sumptis a sexu. Tertium de sumptis ab etate. Quartum de sumptis a lapsu naturali. Quintum de sumptis ab habitudine. Sextum de sumptis a diversitate membrorum. Septimum de regulis appropriatis sexui femineo".

[28] *Ibidem*: "Tertia est de regulis regiminis sanitatis sumptis a rebus non naturalibus in generali et speciali. (...) Tertia pars continet viginti sex capitula. Primum est de regulis sumptis ex parte quatuor elementorum nostro corpori occurrentium ab extra. Secundo est de exercitio. Tertium de fricatione. Quartum de balneo. Quintum de coitu. Sextum de comestis et bibitis in generali. Septimum de somno et vigilia. Octavuum de accidentibus anime. Nonum de temporibus anni. Decimum de granis panificum. Undecimum de leguminibus. Duodecimum de fructibus. Decimumtertium de oleribus. Decimumquartum de radicibus. Decimumquintum de fungis. Decimum sextum de truffulis seu hydris. Decimumseptimum de carnibus. Decimumoctavuum de piscibus. Decimumnonum de animalium superfluitatibus. Vicesimum de saporibus. Vicesimumprimum de potibus naturalibus et artificialibus. Vicesimumsecundum de indumentis. Vicesimumtertium de volentibus continere. Vicesimumquartum de iter agentibus. Vicesimumquintum de transfretantibus. Vicesimumsextum de confectionibus et earum usu".

[29] *Ibidem*, f. 2^{r-v}: "Quarta est de regulis regiminis sanitatis sumptis a rebus contra naturam. (...) Quarta pars continet quinque capitula. Primum est de his qui parati sunt cadere in egritudinem. Secundum est de preservando a pestilentia. Tertium est de preservando a veneno. Quartum est de convalescentibus. Quintum est de consuetudine".

[30] *Ibidem*: "Quinta est de quibusdam instrumentis quibus utimur in regimine sanitatis. (...) Quinta pars continet novem capitula. Primum est de fleubothomia. Secundum est de ventosis. Tertium est de sanguisugis. Quartum est de cauteriis. Quintum est de farmacia. Sextum de vomitu. Septimum est de clisteribus. Octavuum de suppositoriis. Nonum de pessariis".

[31] Per un esame delle precise corrispondenze fra le parti del trattato di Maino de' Maineri e l'opera di Avicenna, vedi: Marilyn NICOUD, *Aux origines...*, *op. cit.*, p. 206 e sgg. Secondo la studiosa, la scelta del *Canone* di Avicenna come modello non è casuale, dal momento che tale opera figura nel *curriculum* delle università europee medievali. Probabilmente, il medico milanese mira a ristabilire l'equilibrio dell'insegnamento universitario che privilegia la terapia a detrimento della prevenzione.

Tale affinità è ravvisabile nel carattere stesso dell'opera di Magnino, la quale si configura come una sorta di compendio di conoscenze pratiche circa l'esercizio della medicina. In questa prospettiva, il *Regimen Sanitatis* può considerarsi quale una *summa preservativa* di impronta enciclopedica, all'intersezione fra insegnamento universitario e pratica medica.[32] Ne è una prova l'ossatura stessa del trattato, che muove dalle prime parti di carattere dottrinale alle successive concernenti l'esplicazione concreta di tali conoscenze.

"De saporibus et condimentis"

I condimenti e le salse svolgono un ruolo fondamentale nelle prescrizioni del medico milanese; a essi l'autore dedica nel ventesimo capitolo[33] della parte terza del *Regimen*, un'ampia esposizione riguardante gli usi dell'olio, del sale, del burro, nonché un'accurata descrizione della composizione delle salse e dei loro abbinamenti ai cibi.

La rilevanza accordata ai condimenti e alle salse è dovuta alla convinzione assai diffusa nella trattatistica medievale, che esercitino un'azione correttiva sui cibi, migliorandone notevolmente gusto e digeribilità. A essi viene assegnata una duplice funzione, dietetica e culinaria, che comporta un uso attento dei condimenti e si traduce nella prescrizione di ricette gastronomiche conformi alle regole dietetiche, secondo un ideale di equilibrio degli "umori" e delle qualità dei cibi i cui principi teorici sono da ricercarsi nella scienza medica antica.

In tal senso, dietetica e gastronomia si configurano come due aspetti peculiari di un medesimo sapere nel quale la cucina diviene un'arte combinatoria, che propugna non il consumo dei prodotti *al naturale*, bensì la loro modificazione e manipolazione, favorendo così l'idea dell'atto culinario come di un qualcosa di *artificiale*.[34] Nel *Regimen Sanitatis* di Maino de' Manieri si avverte molto forte questo nesso fra gastronomia e dietetica, soprattutto nel capitolo intitolato *De saporibus et condimentis*. In esso il medico milanese considera dapprima gli usi dell'olio, del sale e del burro[35], successivamente quelli delle salse.

[32] Marilyn NICOUD, *Aux origines...*, *op. cit.*, p. 208.

[33] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, ff. 44v-46r.

[34] Massimo MONTANARI, *Il cibo come cultura*, *op. cit.*, p. 65.

[35] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, ff. 44v-45r: "Ea (condimenta) autem ex quibus cibaria comiter condiuntur sunt sal, oleum, sagimen, et butyrum".

Olio, burro e sale

Il primo condimento menzionato è il sale, particolarmente indicato per la conservazione dei cibi e per la loro salatura; di tali funzioni l'autore si interessa soprattutto agli usi culinari e dietetici.[36] Poiché il sale ha la proprietà di *humiditatem extraneam desiccare*, conviene usarlo in quantità abbondante con carni "grosse" e "umide" quali, per esempio, le carni porcine; in misura minore è adatto per quelle "sottili" e "secche" come le pernici, i fagiani, le galline, le allodole, i conigli e le lepri. Una salatura intermedia fra le due precedenti richiedono invece le carni bovine, di natura "grossa", ma prive di viscosità; mentre i pesci dalle carni "sottili" non necessitano di sale, specialmente se si tratta di animali piccoli. Inversamente, i "pesci bestiali" come il porco marino e la balena, data la natura "grossa" e "umida" della loro carne, necessitano di una quantità di sale considerevole.[37]

Circa le pietanze a base di ortaggi, sale e acqua non sono sufficienti come condimento; è bene aggiungere olio, burro e lardo.[38] E' il caso dell'atreplice,[39] oppure del nasturzio, nella cui ricetta l'autore aggiunge zafferano.[40] Ancora, il sale è indicato per insaporire le *ova suffocata*

[36] *Ibidem*, f. 45r: "Experientia enim docet quod comestibilia que comeduntur sine sale sunt ori insipida et stomacho minus acceptabilia. Sal igitur comestibilis addit bonitatem saporis et maliciam existente in comestibilibus ab humiditate quadam indigesta et aquosa aufert. Et sic perfectius cum sale digeruntur et decoquuntur quam sine sale".

[37] *Ibidem*: "Salis enim proprietas est humiditatem extraneam desiccare, et deinde fortius quod manet constringere et adequare. Et ex dictis potest elici sufficienter que cibaria in eorum condimento indigent pluri sale et que pauciori. Nam cibaria superfluica et humida et cum hoc grossa indigent pluri sale. Cibaria autem sicca aut non superfluica subtilia indigent in eorum condimentis minimo sale et intermedia eorum indigent mediocri sale. Et dictis igitur elici potest que carnes sunt convenentiores saliture, et que minus. Et similiter de piscibus. Nam carnes minime apte saliture sunt carnes subtiles, sicce non superfluice, ut carnes volatilium, puta gallinarum et perdicum, et fasianorum, et allaudarum, et cuniculorum, et leporum iuvenum et similium. Et per oppositum carnes superfluice et humide saliture sunt maxime convenientes, puta carnes porcine. Carnes autem bovine non sunt ita convenientes saliture. Nam dato quod sunt grosse et superfluice non tunc sunt humide sed sicce. Et similiter intelligatur de piscibus. Nam pisces habentes carnes subtiles non superfluicas nullo modo conveniunt saliture. Et specialiter si sint parvi, sicut sunt pisces petrosi sicut parca, et vendosia et similes pisces. Pisces autem bestiales habentes carnem duram et superfluicam et cum hoc humidam sunt saliture maxime convenientes sicut potest de porco marino et balena. Nam salsi non salsis prevalent, dum salitura non sit longi temporis".

[38] *Ibidem*: "Amplius in defectu carnium ad condimentum olerum et leguminum non sufficit sal et aqua, sed indigemus oleo et butyro vel sagimine".

[39] *Ibidem*, III, 13, f. 37v: "Debent autem attriplices condiri cum oleo et sale et aceto".

[40] *Ibidem*, f. 38v: "(...) parum ex eo (nasturcio) potest sumi in principio mense cum aceto, croco, et sale et oleo ad revocationem appetitus (...)".

(condite, a loro volta, con acqua e olio)[41] e il brodo di carne;[42] mentre è assente nella composizione delle salse, costituite in prevalenza da erbe, spezie ed elementi acidi, come il vino, l'aceto e l'agresto.

Anche gli altri condimenti citati da Magnino, ossia olio e burro, non sono menzionati fra gli ingredienti delle salse; se utilizzati, compaiono soprattutto nelle ricette riguardanti gli ortaggi. In particolare, l'olio serve per condire cibi di natura "melanconica" e "terrestre", come legumi, verdure, funghi, tartufi, per i quali "bonum est ea condiri cum aliquo unctuoso eorum terrestreitatem obtemperante".[43] Fra i vari tipi di olio, il migliore è l'*oleum olivarum*,[44] dolce e temperato, consigliato per condire i funghi insieme a polvere di spezie (composta, per esempio, di zenzero bianco e cinnamomo).[45] Esso è indicato pure abbinato ai tartufi con acqua, tuorlo d'uovo unitamente a una miscela di spezie.[46]

In sostituzione dell'olio, talvolta Magnino suggerisce l'impiego del burro. Dato il suo forte grado di "umidità" e untuosità, è bene usarne in quantità moderata, esclusivamente come condimento e mai dopo altri cibi. Rispetto all'olio d'oliva, al quale viene paragonato per untuosità, è *calidius et multum humidus*. Tuttavia, come cibo e condimento *non est tantum decoquendum sicut oleum*, in quanto più alterabile nelle sue caratteristiche. L'olio, invece, più viscoso e meno corruttibile, sostiene tempi di cottura più estesi.[47]

[41] *Ibidem*, III, 19, f. 44v: "Meliora autem coctis et assatis sunt que vocantur suffocata seu in aqua et oleo preparata cum aliqua portione salis usque ad aliqualem consistentiam decocta et non indurata".

[42] *Ibidem*, III, 17, f. 42r: "(...) aliqui condientes hoc brodium (carnium) cum oleo sale et vino utuntur brodio ad secessum eorum que secundum ventrem".

[43] *Ibidem*, III, 20, f. 45r: "Nam quia legumina et olera sunt nature melancholice et terrestris: bonum est ea condiri cum aliquo unctuoso eorum terrestreitatem obtemperante, ex quo etiam sapor eorum efficitur delectabilior et suavior, et per consequens ad digerendum et nutriendum melior".

[44] *Ibidem*: "Oleum autem olivarum inter olea ex quibus cibaria condiuntur est dulcius temperatius et nature amicabilius".

[45] *Ibidem*, III, 15, f. 39v: "Fungi non mortiferi meliores sunt sicci quam virides, et bonum est quod cum piris prebuliantur in aqua et cum pulegio frigantur, et cum oleo olivarum dulci et superaspergatur pulvis quarundam specierum, puta zinziberis albi et cynamomi (...)".

[46] *Ibidem*, III, 16, f. 39v: "Bonum est quod primitus elixentur (tuberi) in aqua cum vitello ovi postquam primitus sunt excorticati, et deinde condiantur cum oleo dulci et addatur pulvis quarundam specierum, et post trufflas debet bibi bonum vinum".

[47] *Ibidem*, III, 19, f. 44r: "De butiro autem sciendum quod ratione sue humiditatis et uctuositatis plurime non competit via cibi (...). Nullo ergo modo butyrum est comedendum via cibi, et in quantitate notabili et specialiter non comedatur post alios cibos sed ad condimentum cibariorum satis convenit sicut oleum olivarum quamvis butyrum sit calidius oleo et multum humidum. Et quando utimur butyro ad comedendum cum aliis cibariis sive ad condiendum non est tantum decoquendum sicut oleum. Nam est maioris passibilitatis quam oleum. Unde ex magna ebulitione virtus eius totaliter exalat, sed oleum est magis viscosum et minus resolubile et ideo plus sustinet de ignis acuitate quapropter ex eo perfectius cibaria condiuntur quam ex butyro, sed carentes oleo utuntur butyro loco olei".

Di fatto, il burro viene indicato dall'autore soltanto in una ricetta: si tratta di una "pastilla" di carni porcine e bovine, da consumarsi in estate, nella quale il burro compare nella forma di *caseus butyrosus*.[48] Esso è del tutto assente nelle restanti prescrizioni culinarie, sia in qualità di cibo che di condimento. L'olio è citato soprattutto nei condimenti a crudo per le verdure; come condimento a caldo è presente nella ricetta delle *ova suffocata* e in quelle relative ai funghi e ai tartufi.

Il fatto che olio e burro non siano menzionati nella composizione delle salse rientra nell'ambito di una tendenza caratteristica della cucina medievale, anche se già fra XIV e XV secolo si assiste all'affermazione del burro come condimento a caldo, soprattutto nei paesi del Nord Europa, ma anche in quelli meridionali. L'olio rimane legato prevalentemente alla cucina mediterranea.[49] Nell'opera del medico milanese l'uso del burro è sconsigliato (a parte la ricetta riguardante la *pastilla* a base di carne); l'olio è impiegato esclusivamente come condimento di insalate, e le salse sono composte in prevalenza di elementi acidi e magri. Non a caso, la dietetica di Magnino si pone in una fase antecedente a quella trasformazione iniziatasi nel XIV secolo, che vede l'affermarsi dei grassi alimentari nelle diverse cucine d'Europa in età moderna.

Il ruolo delle salse nei piatti a base di carne

Le salse svolgono un ruolo molto importante nella preparazione e consumazione dei piatti a base di carne.[50] In virtù della loro funzione correttiva esse rendono il cibo più gustoso e digeribile, in quanto "quod est delectabilius est ad digestionem melius" afferma Maino de' Maineri nel suo *Regimen*.[51] E nell'*Opusculum de Saporibus* precisa che si tratta di condimenti da utilizzare in quantità moderate: "saporibus non est utendum in sanitatis regimine nisi in pauca quantitate et ut corrigatur quorundam ciborum malizia seu saltem

[48] *Ibidem*, III, 20, f. 45v: "Sunt autem predicte carnes pastillate, et specialiter porcine et bovine. (...) Et in estate cum pulvere specierum dulci in pauca quantitate, sine cepis cum veriuto et caseo butyroso".

[49] Jean-Louis FLANDRIN, "Le goût et la nécessité: reflexions sur l'usage des graisses dans les cuisines de l'Europe occidentale (XIVe-XVIIIe seiècles)", *Annales ESC* , vol. 38, n.1 (1983), pp. 369-401; alle pp. 375-378.

[50] Nel *Regimen sanitatis* tale argomento è trattato nel capitolo *De saporibus* (III, 20); simili indicazioni si trovano anche nei capitoli relativi all'uso della carne e del pesce.

[51] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 44v: "(...) tamen quia per condimenta gustui efficiuntur delectabiliora, et per consequens digestibiliora. Nam quod est delectabilius est ad digestionem melius, tum quia per condimenta additur bonitas et corrigitur malicia".

remittatur".[52] Questo perché la natura delle salse, costituite prevalentemente da spezie ed elementi acidi, è più medicinale che culinaria.[53] Esse hanno effetti benefici sulle funzioni corporali: stimolano l'appetito, favoriscono la digestione, svolgono azione sia lassativa che astringente.[54]

L'uso di spezie in cucina con funzione medicinale comincia ad affermarsi nel primo Medioevo. Già nei secoli IX-X si registra un notevole flusso di spezie sui mercati d'Italia e Francia e crescente è l'interesse per tali prodotti in ambito culinario e dietetico.[55] La cucina romana (secondo la compilazione della fine del IV secolo trasmessaci sotto il nome d'Apicio) utilizzava soltanto, in termini di spezie esotiche, il pepe e il silphium (lo zenzero, soltanto per scopi medicinali), mentre la parte principale dei condimenti era costituita da aromi indigeni.[56]

È proprio nei trattati di dietetica che le spezie fanno la loro prima apparizione. Antimo, medico greco vissuto nella prima metà del VI secolo, giunto in Italia alla corte di Teodorico re dei Goti a Ravenna, dedica un'epistola in latino a Teodorico re dei Franchi, intitolata *De observatione ciborum*, contenente ricette che prevedono l'impiego di spezie non presenti nella cucina romana. In essa egli designa i cibi "buoni" e la corretta maniera di cuocerli. In tal senso, le spezie svolgono un preciso ruolo curativo: per esempio, pepe, zenzero e chiodi di garofano (le ultime due non presenti in Apicio) vengono impiegati in un condimento assegnato a una pietanza a base di carne di lepre allo scopo di favorire la digestione.[57] Ancora, i chiodi di garofano sono menzionati in un condimento a base di spezie da abbinare alle carni di vacca.[58]

[52] Lynn THORNDIKE, "A Medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 186.

[53] *Ibidem*: "Amplius sapores ut per plurimum sapiunt naturam medicinalium que in regimine sanorum a sapientibus denegantur debet enim conservatio sanitatis abstinere ab omni medicinali".

[54] *Ibidem*: "In omnibus autem habentibus defectionem appetitus huiusmodi sapores et salse multum expediunt ut melius et delectabilius valeant alimenta suscipere. Non solum autem huiusmodi sapores iuvant appetitivam ymmo etiam digestivam. Et sicut fiunt sapores deservientes appetitui et digestioni sic etiam fiunt et fieri possunt sapores qui deserviunt retentioni et expulsioni".

[55] Bruno LAURIOUX, "De l'usage des épices dans l'alimentation médiévale", *Médiévales. Langue textes histoire*, 5 (1983), pp. 15-31. Cfr. Massimo MONTANARI, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, 1993, pp. 76-77.

[56] Bruno LAURIOUX, "De l'usage des épices", *op. cit.*, p. 17.

[57] ANTHIMUS, *De observatione ciborum/On the observance of foods*, Mark GRANT (a cura di), Blackawton, 1996, 13, p. 54: "lepores vero si novelli fuerint et ipsi sumendi in dulci piper habente, parum cariofili et gingiber, costum et spicam nardi vel folium". Circa l'uso medicinale dello zenzero vedi: Marcellus EMPIRICUS, *De medicamentis Liber*, a cura di Georg HELMEREICH, Teubner, 1889, capitoli: XX, XXVI, XXVIII e sgg.

[58] ANTHIMUS, *De observatione ciborum...*, *op. cit.*, 3, p. 50, 52: "de carnibus vero vaccinis vaporatis factis et in sodinga coctis utendum, etiam et in iuscello, ut prius exbromatas una unda mittas, et sic in nitida aqua quantum ratio poscit coquantur, ut non addatur aqua, et cum cocta

Altri testi di ricette dell'alto Medioevo[59] testimoniano questa graduale affermazione delle spezie nella cucina e nella dietetica medievale. Successivamente all'VIII secolo si ha un'evoluzione progressiva dell'impiego delle spezie attestata nei libri di cucina del XIII-XIV secolo.[60] Nei trattati di dietetica del medesimo periodo, le spezie svolgono la duplice funzione di correggere gli "umori" cattivi (o in eccesso) dei cibi, e di migliorarne il gusto favorendo la digestione.[61]

Lo stesso Magnino nell'*Opusculm de Saporibus* sviluppa alcune considerazioni di utilità pratica circa il consumo delle salse e il loro abbinamento ai cibi. Innanzitutto (è la prima *consideratio*), gli individui sani devono fare uso il meno possibile di spezie.[62] Questo suggerimento non compare nel *Regimen*, mentre sono presenti la seconda e la terza *consideratio*, delle quali l'una prescrive che "quanto sapor plus distat a natura cibi, tanto minus ex eo est comedendum".[63] L'altra, la terza, riguarda l'avvicendarsi delle stagioni: "quod temporibus etate conclusioni frigoris utendum est salsis calidis et converso".[64] Nelle stagioni intermedie, primavera e autunno, è bene usare salse temperate.

Così, in estate è bene impiegare ingredienti quali agresto, succo di limone, aceto, grani di cetrangolo, assieme a zucchero, acqua rosata, mandorle e pane arrostito. Talvolta si aggiunge prezzemolo o serpillo (erbe

fuerit caro, in vaso mittis acetum acerrimum quantum mediam buculam, et mittis capita porrorum et pulegii modicum, apii radices vel feniculi, et coquatur in una hora, et sic addis mel quantum medietatem de aceto vel quam quis dulcedinem habere voluerit, et sic coquas lento foco agitando ipsam ollam frequenter manibus, ut bene ius cum carne ipsa temperetur. et sic teris: piperis grana L costum et spicam nardi per singula quantum medietatem solidi, et cariofili quantum pensat tremissis I. ista omnia simul trita bene in mortario fictili, addito vino modico, et cum bene tribulatum fuerit, mittis in ollam et agitas bene, ita ut antequam tollatur de foco, modicum sentiat et remittat in ius virtutem suam. ubi tamen fuerit mel aut sapa vel caroenum, unum de ipsis, sicut superius continetur, mittatur, et in buculari non coquatur, sed in olla fictili meliorem saporem facit".

[59] Bruno LAURIOUX, "De l'usage des épices", *op. cit.*, pp. 22-23.

[60] *Ibidem*, pp. 23-26.

[61] La dietetica medievale deriva da quella antica l'idea della digestione quale cottura (o "cozione") dei cibi nello stomaco. Vedi: Jean-Louis FLANDRIN, "Assaisonnement, cuisine et diététique aux XIV^e^, XV^e^ et XVI^e^ siècles", in Jean-Louis FLANDRIN, Massimo MONTANARI (a cura di), *Histoire de l'alimentation*, Paris, 1996, pp. 491-509.

[62] Lynn THORNDIKE, "A medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 186: "Prima consideratio est quod ex saporibus parum comedatur quia naturam sapiunt medicinalium ex quibus sani parum vel nichil sumere debent".

[63] *Ibidem*, p. 186. Cfr. Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45r: "(...) quanto sapor plus distat a temperamento et a natura cibi et potus, tanto minus sumatur de eo, et quanto sapor est temperatior et nature cibi vel potus propinquior, tanto plus potest ex eo sumi".

[64] Lynn THORNDIKE, "A medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 186. Cfr. Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45r: "Amplius considerandum est quod temporibus calidis sapores declinent ad frigus vel ad calidum valde parum, et in tempore frigido econverso".

più speziate). Nella stagione invernale, invece, è opportuno impiegare salse dai sapori forti e molto speziati: sono adatti senape, eruca, zenzero, chiodi di garofano, cinnamomo, aglio e aceto non molto forte.[65]

Si tratta di prescrizioni culinarie e dietetiche, i cui supporti teorici fanno riferimento alla già menzionata teoria dei quattro umori e all'importanza accordata al fattore clima/stagioni nel regime. È mediante tale teoria che si spiega il considerevole impiego di spezie nelle salse cosiddette invernali nelle opere mediche coeve a quella di Maino de' Maineri. Per esempio, Arnaldo di Villanova consiglia per la composizione delle salse invernali mostarda, zenzero, pepe, cannella, chiodi di garofano, vino, aceto; alcune di esse sono le stesse menzionate da Magnino (zenzero, pepe, chiodi di garofano, vino, aceto). Mentre (sempre in Arnaldo) le salse estive sono composte da agresto, succo di limone, zucchero, acqua di rose.[66] Del tutto simile è la composizione della salsa-base estiva in Maino de' Maineri.

Anche l'importanza accordata al fattore stagione, che abbiamo visto operante nella scelta delle salse, è un valore più generale che ha origini antiche; per esempio, nel trattato pseudo-ippocratico *De diaeta* (fine V secolo a.C.) viene fornito un regime stagionale; nelle epistole di Diocle di Caristo, medico greco vissuto nel IV secolo a.C., la dieta quotidiana non è disgiunta da considerazioni climatiche connesse all'avvicendarsi delle stagioni. Ancora, nella Roma alto-imperiale (I secolo d.C.) il medico-enciclopedista Celso dedica alla dietetica i primi quattro libri degli otto componenti il suo trattato *De medicina* e, all'interno di essa, fornisce un regime stagionale sul modello di quello ippocratico.

Il tema della dieta connesso alle stagioni permane nella dietetica medievale,[67] anche se i trattati dei secoli XIII e XIV accordano maggior rilievo all'alimentazione che non alle altre "res non naturales" (fra cui il clima), e rivelano un'accezione di dieta meno ampia di quanto la si intendesse nella dietetica classica.[68] Il trattato di Maino de' Manieri

[65] Lynn THORNDIKE, "A medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 186: "Unde saporum materia in estate sit agresta succus limonum citrangulorum acetum et succus viridis acedule et extremitatum vitis vinum granatorum aqua rosarum amigdale et panis assus fusus in aceto vel in aliquo predictorum succorum et nullo modo apponantur species calide nisi forsan in paucissima quantitate sed bene potest addi aliquid serpilli vel petrosilli ad obtemperandum predicta. Nature autem saporum in tempore etate et conclusione frigoris sunt sinapium eruca zingiberi albumi piper cinamomum gariofilus alleum salvia menta serpillum petrosillum vinum aqua carnium et acetum non forte et propinquum nature vini". Cfr. Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45^{r-v}: compare la stessa elencazione.

[66] ARNALDO DI VILLANOVA, *Opera omnia*, Basilea, 1585. Circa l'impiego stagionale delle spezie nei trattati di dietetica medievale, vedi: Bruno LAURIOUX, "De l'usage des épices", *op. cit.*, pp. 30-31.

[67] Il nesso fra dieta e stagioni è presente nei *regimina mensium*; in essi le prescrizioni medico-dietetiche sono suddivise in base ai mesi e/o alle stagioni.

costituisce un'eccezione, in quanto il medico milanese è astrologo, e dunque interessato a definire con precisione il tempo astrologico ancor prima del tempo medico.[69] Non a caso, un intero capitolo della terza parte del *Regimen* è dedicato alle stagioni dell'anno (*De temporibus anni*).[70]

Non soltanto i fattori climatici sono importanti nell'opera di Magnino; anche le qualità intrinseche dei cibi non devono essere trascurate. Per esempio, nell'*Opusculum de Saporibus* la quarta (e ultima) *consideratio* (presente pure nel *Regimen*) riguarda la scelta delle salse secondo il "temperamento" delle carni. In base a tale avvertimento, quanto più i cibi sono *temperatiores*, tanto meno necessitano di condimenti speziati (o *pigmentati*); inversamente, quanto più sono *lapsi a temperamento*, tanto più richiedono l'impiego di salse che ne riequilibrino gli "umori" in eccesso. Entra in gioco il "principio dei contrari" (di derivazione ippocratica), secondo cui a cibi tendenzialmente di natura "fredda" e "umida" deve essere abbinata una salsa "calda" e "secca" e, viceversa, a cibi di natura "calda" e "secca", è bene associare salse "fredde" e "umide".[71]

Ancora, nella realizzazione concreta delle ricette, occorre armonizzare fra loro qualità della carni, metodi di cottura, composizioni delle salse. Per esempio (è il *Regimen*), per carni di animali quali l'ariete castrato, il vitello, il capriolo, è suggerita come cottura la bollitura e, come condimento, la salsa verde molto comune nella cucina dei secoli XIV e XV. Essa è composta nella versione estiva da agresto con poche spezie senza aglio, come prezzemolo e zenzero bianco, con l'aggiunta di aceto e pezzetti di pane arrostito e imbevuto nell'aceto. In inverno, la composizione-base rimane la stessa, ma si aggiungono più spezie e un po' di aglio, vino e poco agresto. Oppure, è sufficiente l'impiego di senape o eruca.[72] La salsa

[68] Marilyn NICOUD, "Diététique et saisons", in Claude THOMASSET, Joelle DUCOS (a cura di), *Le temps qu'il fait au Moyen Âge. Phénomènes atmosphériques dans la littérature, la pensée scientifique et religieuse*, Paris, 1998, pp. 63-68; a p. 67.

[69] *Ibidem.*

[70] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 9, f. 31^{v}-33^{r}.

[71] Lynn THORNDIKE, "A medieval Sauce-Book", *op. cit.*, pp. 186-187: "Quarta consideratio est quod quanto cibi sunt temperatiores et temperamento propiores tanto minus ex saporibus est comedendum cum eis. Et similiter sapores eis competentiores sunt et esse debent temperamento propiores et econverso quanto cibi sunt magis lapsi a temperamento tanto indigent saporibus magis lapsis ad oppositum lapsus ciborum unde si cibi declinant ad frigidum et humidum et viscosum sapor debet esse calidus et siccus et subtiliativus et econverso si cibi sunt calidi et sicci sapor debet esse frigidus et humidus". Cfr. Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, 45^{r-v}: l'abbinamento della salsa "fredda" e "umida" alla carne "calda" e "secca" (e viceversa) è esplicitato nelle ricette.

[72] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, 45^{v}: "Castratorum igitur elixatorum et similiter vitulorum et capreolorum et huiusmodi sapor conveniens est salsa viridis. In estate quidem et aggresta cum paucis speciebus sine alleis, puta cum petrosilino zinzibere albo et aggresta et aceto et pane asso infuso in aceto vel aggresta; in hyeme fit eadem salsa cum pluribus speciebus et pauco alleo et optimo vino et pauca agresta, vel potest sufficere sinapium vel eruca".

verde invernale si differenzia da quella estiva per l'impiego del vino, che sostituisce l'aceto, e per l'uso di una maggiore quantità di spezie.

Questa salsa è considerata nella cucina medievale "calda" e "secca", giacchè fra i suoi componenti è presente il prezzemolo, erba alla quale tutte le autorità, dai naturalisti, ai botanici, ai medici assegnano grado 3 di "secchezza", secondo una scala di valori compresa fra un minimo di 1 e un massimo di 4 gradi.[73] Lo zenzero bianco presenta il grado di "secchezza" più basso rispetto agli altri ingredienti della salsa, oscillante fra 1 e 2; lo zenzero infatti è più vicino a un valore temperato di "umidità" e di "calore".[74] Nel trattato del medico milanese una siffatta scala di valori da 1 a 4 riguardante differenti gradi di "umidità"/"secchezza", "freddezza"/"calore" non compare. Tuttavia, l'autore presuppone una certa gamma di sfumature fra le sostanze, per cui alcune sono più "secche", oppure più "calde" di altre.[75]

L'assenza nel *Regimen* di indicazioni numeriche investe anche le quantità di ingredienti da impiegare nelle ricette. Si tratta di un dato caratteristico di molti trattati di dietetica (e libri di cucina) redatti nell'Europa tardo-medievale, dovuto, pare, più che a una mancanza di precisione nella formulazione delle ricette, a una destinazione professionale di tale letteratura.[76] Non si discosta da questa tendenza il *Regimen* di Maino de' Maineri; in esso l'attenzione è soprattutto rivolta alla combinazione salsa-cibo-stagione: la salsa verde viene consigliata per l'arrostitura di porco, in estate; in inverno, è opportuna una salsa liquida, composta da vino, cipolle e senape.[77] Non sono menzionate né le dosi dei componenti le salse, né la quantità di carne; lo stesso vale per le altre ricette. Per esempio, alle carni bovine bollite viene abbinata come salsa il *piper bulitum*: gli ingredienti vengono cotti nel brodo della carne con pezzetti di pane arrostito (per rendere la salsa più densa) inzuppato nell'agresto, in estate; senza agresto in inverno.[78] Non vi sono indicazioni di misure e pesi, o tempi di cottura.

[73] Terence SCULLY, "The Opusculum de saporibus", *op. cit.*, p. 18: circa il criterio di definizione dei cibi in base alla distinzione delle sostanze in *calde/fredde*, *secche/umide*, il trattato di Magnino si inserisce in una tradizione di enciclopedisti, botanici e farmacisti, che trae i propri principi dalla sapienza greca. Una precisa gradazione di valori è presente nel *Circa Instans* di Matteo Plateario. In essa "umidità", "secchezza", "calore", e "freddezza" dei cibi sono qualità definite in base a una gradazione di valori che oscilla da 1 a 4.

[74] Terence SCULLY, "The Opusculum de saporibus", *op. cit.*, p. 183.

[75] *Ibidem*, p. 181.

[76] Massimo MONTANARI, *La fame e l'abbondanza...*, *op. cit.*, p. 82.

[77] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45v: "Assature porci sapor conveniens est liquor descendens conquassatus cum optimo vino et cepis in hyeme, et in estate viridis salsa superius nominata. Et potest sufficere sinapium in hyeme, vel eruca modo predicto preparata in estate".

[78] *Ibidem*: "Sapor autem carnium bovinarum et elixatarum est piper bulitum quod fit ex pipere et pane asso et aqua carnium, et pauca aqua in hyeme. Et in estate cum pipere pauco et multa aggresta".

Una medesima formulazione delle norme dietetiche attenta alla natura degli ingredienti e alla loro preparazione concerne prescrizioni più complesse, che non richiedono soltanto la cottura della carne e l'abbinamento di questa con una salsa, ma presuppongono una precisa elaborazione del cibo. È il caso della "pastillatura", una preparazione mediante la quale la carne viene racchiusa in un sottile impasto di farina,[79] che prevede una cottura paragonabile a quella odierna al forno, atta a moderare l'"umidità" delle carni, anche se in misura minore rispetto all'arrostitura.[80] Magnino consiglia di preparare questa "pastella" con carni bovine e porcine assieme, e condirla con spezie dolci (molto "calde" e "secche"), agresto, formaggio "butiroso" in estate; in inverno con cipolla bianca, polvere di spezie forti, e agresto.[81] Oppure, suggerisce una "pastillatura" *ex carnis subtilioribus*: in tal caso, la ricetta prevede una "pastilla" di carni "sottili", con latte di mandorle, agresto, polvere di spezie dolci e uovo con agresto, per la stagione estiva; vino e più spezie in aggiunta, in inverno.[82] Sono forse pietanze originarie dell'Italia del Nord, o comunemente consumate in tali zone nel Medioevo.[83]

Un'altra salsa di rilievo nel ricettario del medico milanese è la salsa *camelina*, costituita da zenzero e cannella, citata soprattutto nei libri di cucina di area francese.[84] Nel *Regimen* essa è consigliata in abbinamento all'arrostitura di coniglio e di pollo ed è composta di acqua e cinnamomo; può essere resa più densa aggiungendo molliche di pane, con agresto

[79] Charles DU CANGE, *Glossarium mediae et infimae latinitatis*, Sala Bolognese, 1982 (rist. an. dell'edizione di Niort, presso Léopold Favre, 1886), VI, p. 201: Pastillus-Pastellus: "Appellatus panificium carne aut alio edulio fartum, nostris *Pasté*, quod in modum medicorum *pastilli* compositum et fartum sit (...)".

[80] Terence SCULLY, "The Opusculum de Saporibus", *op. cit.*, 188: "If pork is baked in a pastry shell it can be assimilated to beef and perhaps also to the first three meats mentioned, castrated ram, veal and goat kid. The warming and drying action of baking, though moderate and not as intense as if the meat were roasted, is sufficient to rid this meat of at least the superfluous humidity it posseses and to warm it to perhaps temperate warmth. At the same time, because the meat in a pasty is enclosed, changes in its humidity are subject to much greater control than is the case with any other method of cooking".

[81] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45v: "Sunt autem predicte carnes pastillate, et specialiter porcine et bovine. In hyeme quidem apponatur cepe album cum pulvere specierum forti et cum aggresta. Et in estate cum pulvere specierum dulci in pauca quantitate, sine cepis cum veriuto et caseo butyróso. Vel possunt apponi cepe parve et in parva quantitate".

[82] *Ibidem*: "Si autem pastillatura fit ex carnibus subtilioribus non apponatur cepe sed in estate lac amigdalarum cum aggresta et pauco pulvere specierum dulci et in fine potest apponi ovuum conquassatum cum aggresta, sed in hyeme loco agreste apponatur vinum et plus de speciebus".

[83] Marilyn NICOUD, *Aux origines...*, *op. cit.*, p. 220. Cfr. Anna Maria NADA PATRONE, *Il cibo del ricco ed il cibo del povero*, Torino, 1989, p. 118: "(...) le 'artoclee' o 'orthoclee', vocabolo largamente usato in tutta l'Europa meridionale per indicare un *pâté* di carne e verdura, contenuto in un rivestimento di pasta (dal greco αρτός) che, nell'area pedemontana, sembra confezionato particolarmente in occasione delle feste pasquali (e ricorda assai da vicino le 'torte pasqualine' dell'area ligure provenzale)".

[84] Bruno LAURIOUX, "De l'usage des épices", *op. cit.*, p. 18.

in estate e vino in inverno.[85] Si tratta di una salsa "calda" e "secca", essendo il cinnamomo (suo ingrediente principale) "caldo" e "secco" al terzo grado.[86]

Fra gli altri volatili, tre ricette sono riservate al cappone (gallo castrato da giovane) e alle galline. Una di esse prevede come cottura la lessatura, atta a conservare la natura "calda" e "umida" di queste carni. Secondo tale ricetta, il condimento prevede come liquido-base l'acqua ("calda" e "umida") della stessa carne, con l'aggiunta di altra acqua, il tutto mescolato a croco e succo di vite in estate; oppure, a polvere di spezie dolci ("calde" e "secche"), salvia, issopo, prezzemolo, in inverno.[87]

Diversamente, se si fa una "pastillatura" (ossia la carne racchiusa in un sottile impasto) di cappone e gallina entrambi grassi, è bene condirla semplicemente con un po' di polvere di spezie, a cui conviene aggiungere agresto in estate, vino in inverno.[88] Una salsa invernale, da impiegare con il cappone e la gallina arrosto, è l'*alba allea bullita*; oppure, può essere sufficiente un condimento a base di vino con polvere di buone spezie, specialmente vino dolce.[89] In estate Magnino suggerisce l'uso di vino "debole" (chiaro) o agresto, con una quantità di polvere di spezie inferiore rispetto a quella utilizzata in inverno.[90]

Tali ricette rivelano la costante attenzione al "giusto sapore" ricercato dall'autore per ogni vivanda, e risponde alla convinzione secondo cui

[85] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45v: "Assature autem cuniculorum et pullorum iuvenum conveniens sapor est salsa camelina in aqua basis et cinamomum, et panis mica cum aggresta quidem in estate et cum vino in hyeme".

[86] Terence SCULLY, "The Opusculum de Saporibus", *op. cit.*, p. 190: "For these meats (young rabbit, young chicken) roasting is appropriate, as is the worm and dry cameline sauce whose main ingredient, cinnamon (warm and dry in the 3rd degree), is mixed with verjuice (cold) in summer, or with vine tempered by a little weak vinegar (the net effect being slightly warm) in winter. Magninus dilutes the vine *cum...pauco aceto non forti* in the winter-time variant because he clearly feels that vine alone would render the sauce too warm for a temperate meat which has been roasted, whereas vinegar tends normally to be moderately cold, too cold of course for use alone in a winter sauce. Mixed in small quantities with wine, this weak vinegar would help produce a liquid base of only temperate warmth appropriate for the particular needs here".

[87] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45v: "Caponum autem et gallinarum elixatarum conveniens est sapor aque decoctionis eorum cum aliquantulo pulvere specierum dulci, et precipue si in predicta decoctione addatur salvia, hyssopus, petrosilinum per hoc in hyeme, et in estate sufficit sola aqua cum aliquantulo croci addito succo summitatum vitis".

[88] *Ibidem*: "Sed caponum et gallinarum pinguium pastillatarum sapori nihil penitus est apponendum, nisi aliquantulum pulveris specierum et in fine aggresta supradicta in estate et optimum vinum in hyeme".

[89] *Ibidem*: "Sapor eorum conveniens in assatura in hyeme, alba allea dicitur bullita cuius compositionem coci sciunt. Vel potest sufficere vinum cum eis conquassatum cum aliquantulo pulveris specierum laudabilium, et specialiter vinum dulce".

[90] *Ibidem*: "Sed in estate sit vinum debile vel aggresta, et minus apponatur de pulvere specierum".

esigenze dietetiche e piacere gastronomico sono essenziali nella dieta alimentare. Si tratta di una cucina "magra", tipica dell'epoca medievale in cui i grassi, quali l'olio e il burro, non compaiono nella composizione delle salse,[91] costituite generalmente da vino in inverno, aceto in estate e inverno, agresto in estate. A tali elementi si aggiungono erbe o spezie, fra cui, per esempio, zenzero, zafferano, pepe, prezzemolo. Spesso, per rendere il condimento più denso, Magnino suggerisce l'impiego di pane arrostito, mandorle, rosso d'uovo; inversamente, consiglia l'uso del brodo di carne, per renderlo più diluito.

Salse e condimenti dei pesci

Sin dall'Antichità l'attenzione accordata ai pesci nelle opere di carattere enciclopedico-naturalistico investe anche le loro virtù terapeutiche: basti pensare alla *Naturalis Historia* di Plinio o ai *Collectanea rerum memorabilium* di Solino. Tale patrimonio di nozioni si trasmette all'alto Medioevo tramite la mediazione di autori quali Isidoro di Siviglia (metà VI-metà VII secolo) e Rabano Mauro (fine VIII-inizio IX secolo), che nei loro trattati integrano le conoscenze antiche con passi ispirati alle sacre Scritture e ai santi Padri.[92]

In ambito più prettamente dietetico-culinario, il medico greco Antimo (VI secolo) dedica alcuni paragrafi della sua epistola *De observatione ciborum* all'elencazione dei tipi di pesce considerati "buoni" in una corretta dieta alimentare; di essi l'autore indica i condimenti e le cotture più adatti a seconda della qualità del pesce connessa all'habitat originario dell'animale (mare, fiume, stagno, etc.).[93] Nel XII secolo Ildegarda di Bingen[94] illustra nel quinto libro della sua *Physica* la varietà di pesci da lei

[91] Jean-Louis FLANDRIN, "Le goût et la nécessité", *op. cit.*, pp. 375-378.

[92] ISIDORUS HISPALENSIS, *Etymologiae*, Wallace Martin LINDSAY (a cura di), Oxford, 1911, 2, XII, VI; RABANUS MAURUS, "De universo", in Jacques Paul MIGNE (a cura di), *Patrologia Latinae cursus completus*, Paris, 1852, CXI, lib. VIII, V, coll. 237-240. Per la trasmissione delle conoscenze sui pesci dall'Antichità al Medioevo, vedi: Hannelore Zug TUCCI, *Il mondo medievale dei pesci tra realtà e immaginazione*, in *L'uomo di fronte al mondo animale nell'alto Medioevo*, XXI Settimana di studio del Centro Italiano di Studi sull'Alto Medioevo, 7-13 aprile 1983, Spoleto, 1985, I, pp. 291-360.

[93] ANTHIMUS, *De observatione ciborum...*, *op. cit.*, p. 64, 66.

[94] ILDEGARDA DI BINGEN, "Subtilitatum diversarum naturarum creaturarum libri novem (Physica)", in Jacques Paul MIGNE (a cura di), *Patrologia Latinae cursus completus*, Paris, 1855, CXCVII, lib. V, col. 1265 e sgg. Circa la trattazione degli animali in funzione della salute in Ildegarda, vedi: Maria Giuseppina MUZZARELLI, "Si mangia o non si mangia? Il VII libro della *Physica* di Ildegarda di Bingen", in Maria Giuseppina MUZZARELLI e Lucia RE (a cura di), *Il cibo e le donne nella cultura e nella storia. Prospettive interdisciplinari*, Bologna, 2005, pp. 43-65.

conosciuta, ne classifica la qualità in base all'ambiente di provenienza e ne descrive le proprietà terapeutiche. Si tratta di opinioni connesse "ad una solida tradizione, nella quale nel corso dell'XI secolo, per la mediazione di Costantino Africano, erano confluite nozioni greco-arabe".[95]

Tali nozioni medico-naturalistiche si ritrovano nei *regimina sanitatis* medievali soprattutto per quanto riguarda gli aspetti curativi. Nel trattato di Maino de' Maineri le pietanze a base di pesce rivestono un'importanza non irrilevante, tanto è vero che all'interno del capitolo XX riguardante le salse e i condimenti un intero paragrafo è dedicato alle salse per accompagnare i pesci: *De saporibus et condimentis piscium.*[96] I tipi di pesce menzionati dall'autore provengono da ambiente marino e fluviale. La sua attenzione è rivolta principalmente alla diversa qualità che si riscontra nei pesci d'acqua dolce e in quelli marini, questi ultimi migliori dei primi perché la loro carne è meno carica di "superfluità", meno "flemmatica" e più vicina alla natura di quella dei quadrupedi. Rispetto ai pesci d'acqua dolce, quelli marini sono più difficili da digerire.[97] Per entrambi occorre scegliere quelli freschi, la cui carne "non est viscosa sed frangibilis, non multum grossa sed subtilis, non gravis odoris sed suavis".[98]

Un altro fattore non trascurabile è l'igiene dei luoghi di provenienza dei pesci; sono da evitare quelli che abitano laghi, stagni, acque sordide;[99] l'habitat ottimale è rappresentato da mari profondi, caratterizzati dal continuo ricambio di acque, nei quali si gettano molti affluenti. Del tutto sconsigliati sono i pesci che vivono nei mari morti, in quelli meridionali, meno mossi di quelli settentrionali, perciò meno salubri.[100]

Oltre al luogo di provenienza, fondamentali sono le qualità intrinseche di questi animali. Spesso, la loro natura "umida" e "fredda" richiede l'impiego di salse "calde" e "secche", e quanto "sunt grossioris carnis et difficilioris digestionis et plurium superfluitatum et humidioris nature

[95] Hannelore Zug TUCCI, "Il mondo medievale dei pesci", *op. cit.*, p. 321.

[96] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, f. 45ᵛ-46ʳ.

[97] *Ibidem*, III, 18, f. 42ʳ: "Et est sciendum quod pisces marini sunt meliores piscibus aque dulcis ceteris paribus. Eorum enim nutrimentum minus est superfluicum et fleumaticum et nature carnium magis propinquum, sed quia ceteris paribus pisces marini sunt durioris carnis piscibus aque dulcis, ideo sunt difficilioris digestionis et resolutionis et pluris nutrimenti et purioris".

[98] *Ibidem.*

[99] *Ibidem*: "(...) et quorum habitatio non est in lacubus, stagnis, nec in locis sordidis nec in aquis habentibus multas herbas...".

[100] *Ibidem*, f. 42ʳ⁻ᵛ: "Inter pisces marines capti et nutriti in mari profundiori et magis agitato et ad quod est cursus plurium fluviorum plurimum sunt et meliores. Et ex hoc concluditur quod pisces capti et nutriti in mari mortuo non sunt ita laudabiles sicut qui capti sunt in alio mari. Et similiter capti in mari meridionali non sunt adeo sani sicut in septentrionali, quod magis est agitatum".

tantum indigent saporibus calidioribus et acutioribus".[101] Tale regola vale soprattutto per i pesci "bestiali", a causa della "grossezza" (eccesso di grasso) della loro carne. Fra essi, per esempio, il *porcus marinus* richiede l'impiego della *piperata nigra bullita*, salsa i cui ingredienti sono di natura molto "calda" e "secca": pepe nero, chiodi di garofano, pane arrostito imbevuto in aceto, il tutto stemperato nel brodo del pesce stesso.[102] La funzione essenziale di tale brodo consiste, grazie alla sua natura "umida", nel temperare la "secchezza" del pepe e dei chiodi di garofano.[103] Rispetto alla *piperata* suggerita per le carni, la *piperata nigra bullita* risulta più forte e "acuta" grazie alla presenza dei chiodi di garofano (non previsti per la carne), adatti a limitare gli eccessi di "umidità" e la natura "fredda" del *porcus marinus*.

L'anguilla, la murena e la lampreda,[104] di natura simile a quella del porco marino, "requirunt pro sapore galentinam ex fortibus speciebus",[105] una miscela di tre spezie molto "calde" e "secche", cinnamomo, galanga e chiodi di garofano, unitamente a vino e al brodo (caldo, temperato in "umidità") in cui viene cotto il pesce. È una salsa da consumarsi fredda qualche giorno dopo la sua preparazione, oppure da impiegare per la conservazione del pesce.

Talvolta, l'anguilla e la murena (ma anche il congro) vengono arrostite, e allora "sapor conveniens est salsa viridis cum fortibus speciebus et vino in hyeme et cum debilibus speciebus et agresta et aceto in

[101] *Ibidem*, III, 20, f. 45ᵛ-46ʳ: "De piscibus autem sciendum est generaliter quod quanto sunt grossioris carnis et difficilioris digestionis et plurium superfluitatum et humidioris nature tantum indigent saporibus calidioribus et acutioribus. Et hoc est verum non solum in piscibus, sed in carnibus. Unde sequitur quod pisces bestiales et specialiter porcus marinus sive assatus, sive elixatus indigent salsa fortiori et acutiori".

[102] *Ibidem*, f. 46ʳ: "Et huiusmodi sapor est piperata nigra bullita et alleata alba bullita. Et quanto pisces marini et dulcis aque magis appropinquant ad predictos pisces, tanto magis indigent saporibus similibus". La composizione della peperata nera bollita relativa ai pesci non è specificata nel *Regimen;* gli ingredienti sono indicati dall'autore nell'*Opusculum de Saporibus* nella sezione riguardante i pesci. Cfr. Lynn THORNDIKE, "A Medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 188: "Sapor ergo porci marino conveniens est piperata nigra bullita fortis cuius compositio fit ex pipere nigro et gariofilis et pane asso infuso in aceto, et distemperetur cum aqua piscismet".

[103] Terence SCULLY, "The Opusculum de Saporibus", *op. cit.*, p. 194.

[104] Ildegarda afferma che la carne dell'anguilla, simile a quella del maiale, è nociva all'uomo, soprattutto agli individui malati; la lampreda è dannosa sia per i sani che per i malati (ILDEGARDA DI BINGEN, "Subtiliattum diversarum", *op. cit.*, lib. V, coll. 1283-86).

[105] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, 46ʳ: "Anguilla autem murena et lampreda requirunt pro sapore galentinam ex fortibus speciebus, cuius compositionem noverunt coci magnorum dominorum". Per la composizione della "gelatina", vedi: Lynn THORNDIKE, "A Medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 188: "Et si quis velit conservare per plures dies fiat gelatina cuius compositio est: Recipe cinamomi galange gariofilorum nunc misce ana 3 m. panis assi medium panem de duobus imperialibus infudatur panis in aceto vini bulliti medium quamtenum (?) fiat gelatina cum aqua et vino decoctionis piscis et decoquator piscis in vino et aqua et erit dicta gelatina sufficiens per decem personas".

estate".[106] Come nel caso delle carni, la salsa verde è composta di prezzemolo, rosmarino, pane arrostito, zenzero bianco, uova e chiodi di garofano. La funzione di questa salsa, al pari delle altre, è quella di rendere il pesce più "caldo" e "secco" di quanto sia al naturale.[107]

A proposito della triglia rossa e del pesce cappone, ritenuti i migliori fra i pesci d'acqua salata, Magnino prescrive due salse semplici e leggere, il cui impiego dipende dal tipo di cottura: se si sceglie la lessatura è bene usare la salsa camelina, moderatamente "calda" e "secca", a base di aceto e cinnamomo, con agresto in estate; vino temperato, in inverno.[108] Diversamente, l'arrostitura e la frittura prevedono l'uso della salsa verde, in inverno con aceto, vino e spezie; in estate si suggerisce un aroma più delicato con agresto e aceto.[109] Oppure, con l'arrostitura l'autore consiglia una salsa utilizzata in area francese ("apud gallicos usitata"), non eccessivamente "secca": essa è costituita da zenzero bianco, stemperato nel vino, con il quale, a sua volta, il pesce arrostito viene inumidito. Tale preparazione è adatta per l'inverno; per l'estate, in luogo del vino, conviene impiegare agresto e, in minore quantità, zenzero.[110]

La salsa verde è indicata anche per la frittura dei pesci piccoli d'acqua dolce, generalmente meno "freddi" e "secchi" degli altri; se bolliti in acqua, conviene un condimento a base di senape o di eruca e cipolla bianca cotta con gli stessi.[111] Riguardo al luccio e al barbello, la loro bollitura esige l'impiego della salsa verde; la frittura e l'arrostitura richiedono l'uso di vino o agresto,

[106] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, 46r: "Anguille autem murene interdum comeduntur in assatura, et tunc sapor conveniens est salsa viridis cum fortibus speciebus et vino in hyeme, et cum debilibus speciebus et agresta et aceto in estate".

[107] Terence SCULLY, "The Opusculum de Saporibus", *op. cit.*, p. 196. Anche Antimo per le anguille consigliava l'arrostitura piuttosto che la lessatura (ANTHIMUS, *De observatione ciborum...*, *op. cit.*, 43, p. 66): "anguillae vero, quae in glarea aspera vel in saxosis nascuntur, meliores sunt quam illae, quae in limosis locis vel in saxosis nascuntur, meliores sunt quam illae, quae in limosis locis vel lutosis nascuntur. assae ita, ut cappellentur partes et sic in brido assentur, aptiores sunt quam elixae, ita ut salimoria tangantur, dum assantur, ut magis durior fiat ipsa caro".

[108] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, III, 20, 46r: "Rogetorum et gornatorum sapor cum elixantur est salsa camelina. In hyeme quidem acutior, et cum vino in estate quidem obtusis speciebus agresta".

[109] *Ibidem*: "Assatorum autem et frixorum sapor est salsa viridis superius nominata. In hyeme quidem est acuta speciebus, et cum vino. In estate vero obtusa speciebus, et cum agresta et aceto".

[110] *Ibidem*: "Vel assatorum salsa conveniens et apud gallicos usitata est vinum in quo disparatum est zinziber album bullitum et super assaturam proiectum, et hoc in hyeme. Sed in estate fit idem cum agresta et pauco zinzibere".

[111] *Ibidem*: "Frixorum piscium parvorum aque dulcis sapor conveniens est salsa viridis. Sed elixatorum in aqua sapor conveniens est sinapium, vel eruca, vel cepe album decoctum cum eisdem".

come liquido-base, nel quale stemperare zenzero bianco bollito. Il tutto viene servito sul pesce cotto (arrostito o fritto) e serve per inumidirli.[112]

"Ciò che è buono fa bene alla salute"

Il *Regimen Sanitatis* di Magnino rientra nell'ambito di una trattatistica tardo-medievale che affonda le radici nella medicina antica. Assunto fondamentale di tale scienza è l'idea che ciascuno debba mangiare secondo le proprie caratteristiche fisiologiche, ossia secondo la "complessione umorale", l'età e il sesso che lo contraddistinguono. Di non minore importanza sono i fattori esterni quali il clima, l'habitat naturale e il tenore di vita, che influiscono sullo stato di salute e sulla qualità di vita dell'individuo.

Se nella manualistica antica l'insieme di questi elementi riguarda l'uomo *tout court* (privo di qualsiasi accezione particolare), all'epoca in cui scrive Magnino (anni trenta del '300) l'atto di mangiare secondo la "qualità della persona" ha assunto un significato sociale e culturale. A ogni ceto, conformemente alla posizione che riveste nella gerarchia sociale, corrisponde un determinato cibo. Più l'individuo appartiene a un rango elevato, più gli alimenti che mangia devono essere raffinati; più l'individuo appartiene agli strati inferiori della società, più è adatto un cibo grossolano e comune.[113] Una siffatta gerarchizzazione dei cibi non è presente in Maino de' Maineri che, in conformità con la concezione degli antichi, distingue i gruppi di individui secondo la loro "complessione umorale", l'età, la stagione, la capacità di interazione con l'ambiente.

Forse alcune di tali ricette sono il frutto dell'osservazione personale dell'autore, come certi usi che Magnino definisce francesi ("apud gallicos usitati"), quale è il caso della salsa abbinata alla triglia e al cappone. Anche per altre ricette vi sono riferimenti a pratiche comuni in determinate zone geografiche. Per esempio, la salsa camelina (composta di zenzero e cannella), spesso citata nel *Regimen*, è molto diffusa in area francese, come lasciano supporre le ricorrenze di questa salsa nei libri di cucina francesi coevi all'opera del medico milanese.[114] Ancora, l'impiego della "pastella" o "pastillatura" quale involucro di pasta che riveste la carne pare sia un'usanza in voga negli stessi secoli nell'Italia

[112] *Ibidem*: "Lucius elixatus vel barbellus similiter pre salsa requirunt salsam viridem superius nominatam. Et similiter si frixentur vel assentur, vel vinum vel agresta in quibus distemperatum sit zinziber album bullitum, et super assatura proiectum".

[113] Massimo MONTANARI, *La fame e l'abbondanza...*, *op. cit.*, pp. 105-106.

[114] Bruno LAURIOUX, "De l'usage des épices", *op. cit.*, p. 18.

del Nord.[115] Dunque, si tratta di ricette che nella maggior parte dei casi fanno riferimento a due aree geografiche ben definite, Parigi e il regno di Francia da un lato, Milano e la Lombardia dall'altro.[116]

Il carattere "sperimentale" del *Regimen* non è soltanto connesso alla volontà dell'autore di prediligere gli aspetti concreti piuttosto che quelli teorici. L'intervento sui cibi rinvia anche, e soprattutto, a preoccupazioni di natura igienica, di derivazione ippocratica, secondo le quali nessun alimento in natura è equilibrato e la salute dell'individuo dipende dalla capacità di costruire un'alimentazione bilanciata. Manipolare e preparare i cibi affinché assicurino il mantenimento della salute, o quantomeno non la danneggino, e siano nel contempo piacevoli al gusto sono esigenze primarie nella concezione del "medico-cuoco" Maino de' Maineri. In tal senso, gastronomia e dietetica sono due aspetti complementari di un medesimo sapere legato al principio secondo cui "ciò che è buono fa bene alla salute".

Si tratta di regole ampiamente condivise nei trattati di dietetica e nei libri di cucina del tardo Medioevo, caratterizzati da un medesimo linguaggio che registra l'esperienza del mondo sensibile e suddivide i cibi nelle categorie sensoriali *caldo/freddo, secco/umido*. Soltanto a partire dai secoli XVII-XVIII scienza dietetica e arte gastronomica cominceranno a distinguersi nettamente, la prima utilizzando un linguaggio nuovo, basato non più sull'osservazione fisica ma sull'analisi chimica.[117]

Nelle opere del medico milanese le ricette che maggiormente incarnano l'idea di una scienza della vita sana, concepita nei due suoi aspetti fondamentali, arte della cucina e sapere medico, sono quelle relative alle salse. Se nell'*Opusculum de saporibus* esse compaiono con una funzione prevalentemente correttiva dei cibi,[118] nel *Regimen* tale funzione viene, in modo più deciso, accostata a quella culinaria.[119]

[115] Anna Maria NADA PATRONE, *Il cibo del ricco…, op. cit.*, p. 118.

[116] Circa l'origine geografica dei prodotti citati nel *Regimen* di Maino de' Maineri, vedi: Marilyn NICOUD, *Aux origines…, op. cit.*, pp. 220-222.

[117] Riguardo all'evoluzione del rapporto fra dietetica e gastronomia in età moderna, sono fondamentali le pagine di Jean-Louis FLANDRIN, "De la diététique à la gastronomie, ou la libération de la gourmandise", in *Histoire de l'alimentation, op. cit.*, pp. 683-703. Cfr. Massimo MONTANARI, *Il cibo come cultura, op. cit.*, pp. 67-68.

[118] Lynn THORNDIKE, "A medieval Sauce-Book", *op. cit.*, p. 186: "Dico igitur huismodi saporibus non est utendum in sanitatis regimine nisi in pauca quantitate et ut corrigatur quorundam ciborum malitia seu saltem remittatur".

[119] Maynus DE' MAYNERIIS, *Regimen Sanitatis…, op. cit.*, III, 20, f. 44v: "Consequenter est dicendum de condimentis et saporibus. Ea enim ex quibus cibaria condiuntur sunt in sanitatis regimine non modicum utilia: tamen quia per condimenta gustui efficiuntur delectabiliora, et per consequens digestibiliora. Nam quod est delectabilius est ad digestionem melius: tum quia per condimenta additur bonitas, et corrigitur malicia".

L'intervento sui cibi non risponde a un valore riduttivo di "dieta" quale essa è intesa comunemente oggi; come nella tradizione antica, anche in quella medievale permane una nozione più ampia del termine. Tuttavia, se nella dietetica classica il termine *diaeta* si identificava con un regime di vita, comprendente la nutrizione, l'attività fisica (e intellettuale) e l'igiene corporea, nei trattati medievali notevole spazio (fra le "res non naturales") viene accordato all'alimentazione quale strumento privilegiato ai fini del mantenimento o ristabilimento della salute. Nel *Regimen* di Maino de' Maineri, come in molti *regimina* dei secoli XIII-XIV, l'accezione di *diaeta* si restringe in favore del *cibus et potus* (a scapito delle altre "res non naturales") rientrando nell'ambito della "*costruzione* di una cultura gastronomica"[120] propria di quell'universalismo medievale che investe sia cucina che dietetica.

[120] Massimo MONTANARI, *Il cibo come cultura, op. cit.*, p. 69.